

خطوات لإبطاء انتشار كوفيد-19

كوفيد-19 مرض تنفسي يمكن أن ينتقل من شخص لآخر. نوصي قاطني ولاية فرجينيا باتباع هذه التعليمات لمنع انتشار المرض إلى الأشخاص في منزلك ومجتمعك. يمكن أن تشمل الأعراض الحمى أو السعال أو صعوبة التنفس. يعاني بعض الأشخاص من أعراض أخرى مثل القشعريرة أو ألم العضلات أو الصداع أو التهاب الحلق أو فقدان المستجد لحاسة التذوق أو الشم. تراوحت الأعراض من الأعراض الخفيفة إلى المرض الشديد والوفاة. وقد تظهر الأعراض بعد 2-14 يومًا من التعرض. لا يحتاج الجميع إلى الخضوع لاختبار كوفيد-19. معظم الأشخاص سيعانون من أعراض خفيفة وسيتعافون في المنزل.*

إن خالطت شخصًا مريضًا...

- الزم المنزل لمدة 14 يومًا من آخر تفاعل مع المريض إذا لم تكن تعريضك مستمرًا (على سبيل المثال، تعيش مع الشخص المريض)، فابق في المنزل طوال فترة مرض الشخص ولمدة 14 يومًا بعد خروجه من العزل.
- تجنب مخالطة الآخرين حتى توشأن شغرت بأنك بخالة جيدة. تجنب مشاركة الأغراض الشخصية، واستخدام غرفة نوم وحمامًا منفصلين، إن أمكن.
- راقب الأعراض بتقريب شرجة حرارتك بمقياس حرارة مرتين يوميًا، وراقب الغش أو السعال.
- ابق على مسافة من الآخرين (6 أقدام على الأقل).
- ارتد غطاء وجه قماشي أو قناع وجه عند التواجد مع الآخرين.
- اغسل يديك كثيرًا بالصابون والماء البارد لمدة 20 ثانية على الأقل.
- احرص على تنظيف وتعقيم الأسطح المعرضة للمس المتكرر كل يوم.
- إذا مرضت، بلزم المنزل بلقائش على مشافق من الآخرين وأخبر مخالطيك بأنك مريض. واتبع الإرشادات الموجودة تحت "إذا كنت مريضًا ولديك أعراض."

إذا كنت مريضًا ولديك أعراض...

- ابق في المنزل واعزل نفسك عن الآخرين في منزلك. تجنب الاختلاط بالآخرين ولا تتشارك الأشياء الشخصية، واستخدم غرفة نوم وحمامًا منفصلين، إن أمكن.
- راقب حالتك الصحية. التمس العناية الطبية فورًا إن كانت لشرك خالة طبية طرئة وتشمل العلامات التحذيرية الطارئة من كوفيد-19: صعوبة في التنفس، أو ألم أو ضغط مستمر في الصدر، أو تخطيط، أو ازرقاق الشفاه أو الوجه. اتصل فورًا.
- ارتد غطاء وجه قماشي أو قناع وجه عند التواجد مع الآخرين.
- غط وجهك عند السعال والعطس بمنديل أو بكوعك.
- اغسل يديك كثيرًا بالصابون والماء البارد لمدة 20 ثانية على الأقل.
- احرص على تنظيف وتعقيم الأسطح المعرضة للمس المتكرر كل يوم.
- لا تغادر المنزل حتى تصير خاليًا من أعراض الحمى لمدة 72 ساعة على الأقل (بشرون مستعدين من الأدوية) وتكون أعراضك الأخرى قد تحسنت ومرت 7 أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض لأول مرة.
- أخبر مخالطيك. تخديش التركل شخص كنت شعل مشافق 6 أقدام منه لأكثر من 10 دقائق أثناء مرضك، بما في ذلك فترة ال48 ساعة التي سبقت ظهور الأعراض. واطلب منه البقاء في المنزل ومراقبة حالته الصحية لمدة 14 يومًا.

*قد يكون كبار السن والأشخاص من أي فئة عمرية- الذين يعانون من حالات طبية خطيرة معرضين لخطر الإصابة بأمراض أكثر خطورة. التمس الرعاية مبكرًا.

ASK-VDH3 أو اتصل برقم 877-www.vdh.virginia.gov إذا كنت لديك أسئلة، تفضل بزيارة

كيف تعرف مخالطيك وتتحدث معهم بشأن كوفيد-19

إن ظهرت عليك أعراض كوفيد-19، فمن المهم تحذير كل شخص ظللت على مسافة 6 أقدام منه لأكثر من 10 دقائق أثناء مرضك، بما في ذلك فترة الـ48 ساعة التي سبقت ظهور الأعراض. وستساعدك الخطوات أدناه في تحديد المخالطين والتحدث معهم.

(التوقيت) _____ (التاريخ) _____ (اليوم) _____ : سجل اليوم والتاريخ والتوقيت الذي بدأت فيه الأعراض
. أدرج جميع الأشخاص الذين دخلوا منزلك منذ إصابتك بالمرض: (بما في ذلك فترة الـ48 ساعة التي سبقت ظهور الأعراض)

أبلغ المخالطين الآخرين: (الذين كانوا على مسافة 6 أقدام منك أثناء مرضك، بما في ذلك فترة الـ48 ساعة التي سبقت ظهور الأعراض)

بالعمل:

بالسيارة:

بمنزلك أو بالقرب منه:

بأماكن أخرى:

أبلغ مخالطيك

اتصل بمخالطيك أو راسلهم وأخبرهم أنك مريض: فمن خلال مشاركة معلوماتك مع الآخرين، يمكنك إبطاء انتشار المرض.

رسالة بسيطة:



- ابق في المنزل لمدة 14 يومًا ثم تفتلنا الأخير.
- إذا كان تعرضك مستمرًا مع المخالط (على سبيل المثال، تعيش مع هذا الشخص)، فأخبره بالبقاء في المنزل طوال فترة مرضك ولمدة 14 يومًا بعد خروجك من العزل.
- تجنب الاختلاط بالآخرين ولا تتشارك الأغراض الشخصية، واستخدم حرقتي نوم وحمامًا منفصلين، إن أمكن.
- راقب الأعراض، تقس حرارة حرارتك بمقياس حرارة مؤتمن، ولا تحظ الفحص أو السعال والشمس العناية الطبية فورًا إن كانت لديك حالة طبية طارئة. وتشمل العلامات التحذيرية الطارئة من كوفيد-19: صعوبة في التنفس، أو ألم أو ضغط مستمر في الصدر، أو تخطيط، أو ازرقاق الشفاه أو الوجه. اتصل فورًا.
- ابق على مسافة من الآخرين (6 أقدام على الأقل).
- ارتد غطاء وجه قماشي أو قناع شوحه عند التواجد مع الآخرين.

- اغسل يديك كثيرًا بالصابون والماء الفوار لمدة 20 ثانية على الأقل.
- احرص على تنظيف وتعقيم الأسطح المعرضة للمس المتكرر كل يوم.
- إذا مرضت، النزم المنزل وابق على مسافة من الآخرين.
- أبلغ الآخرين إن أصبحت مريضًا. تخدش الشكل شخص كنت على مسافة 6 أقدام منه لأكثر من 10 دقائق أثناء مرضك، بما في ذلك فترة الـ48 ساعة التي سبقت ظهور الأعراض. واطلب منه البقاء في المنزل لمدة 14 يومًا. وإذا مرضت، اتصل بطبيبك أو مقدم الرعاية الصحية وأخبره أنك تعرضت لشخص مصاب بفيروس كوفيد-19 وأنك الآن مريض".